

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 412
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени М.А. Аветисяна

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 412
Протокол № 7
от «26» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис» (2,3 год обучения)
На 2021-2022 учебный год**

Возраст учащихся: 8-12 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы: педагог дополнительного образования
Тарасова Татьяна Александровна

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебноматериальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Основополагающие принципы:

– комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

– преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

– вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общеразвивающий

Цель:

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

1.Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

2.Обучающие

- изучение базовой техники тенниса и освоение правил игр;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

3.Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Возраст детей: с 8 до 12 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 3 года

Программа обучения предполагает три этапа:

- | | | | |
|----|---------------------------------------|-------------|------------------|
| 1. | СО - 1 спортивно-оздоровительный этап | 8 – 9 лет | 1-й год обучения |
| 2. | Этап начальной подготовки | 10 – 11 лет | 2-й год обучения |
| 3. | Учебно-тренировочный этап | 11 – 12 лет | 3-й год обучения |

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1. Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

2. Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

3. Учебно-тренировочный этап

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми основами техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- игра;
- просмотр видеоматериалов;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование;
- физические упражнения.

Методы обучения

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий, викторины, конкурсы, олимпиады)
- фронтальный, круговой;
- метод целостного упражнения;
- метод подводящих упражнений

По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные;
- репродуктивные;
- расчлененного обучения;
- целостного обучения.

Структура занятия предполагает 3 части:

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения имя пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же

с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Условия реализации программы

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся в группе	Кол-во в раз в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	1	8 - 9	15			72
Этап начальной подготовки	2	10 - 11	12	1	2	72
Учебно-тренировочный этап	3	11 - 12	10	1	2	72

Ожидаемые результаты и способы их определения:

1 год обучения

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ударов;
- основные правила соревнования по настольному теннису;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов тенниса, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть техникой перемещений;
- владеть техникой ударов;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

2 год обучения

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;

- углубленно изучать тактические комбинации;
- сведения о самоконтроле

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры в нападении и защите;
- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры (Повышение точности ударов и контрударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций)
- применять полученные знания и навыки на практике.

3 год обучения

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- методику судейства одиночных и парных игр;
- особенности парных игр;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов тенниса, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности;

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть сочетанием сложных подач;
- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры в нападении и защите;
- применять полученные знания и навыки на практике (Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях);
- осуществлять судейство одиночных и парных игр.

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2-3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

– правила проведения соревнований.

Будут уметь:

– проводить специальную разминку для теннисиста;

– составлять график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

– улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

– улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

– повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

– коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения:

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учебно - тематический план
1 год обучения

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи этапа:

- обучение правилам игры, основам техники;
- развитие специальной физической подготовки ;
- совершенствование психологических показателей;
- повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос уч-ся
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Письменный опрос на конец года
3.	Физическая подготовка	12	2	10	Тестирование в начале и на конец года
4.	Основы техники и тактики игры	37	5	32	Тест- задание в середине и на конец года
5.	Методика обучения	7	3	4	Опрос уч-ся
6.	Судейство соревнований	2	1	1	Контроль знаний судейства
7.	Участие в соревнованиях	9	-	9	Участие в матчевых встречах
8.	Итоговое занятие	1	1	-	
9.	ИТОГО	72	16	56	

Учебно - тематический план
2 года обучения

Этап начальной подготовки

Задачи этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос уч-ся
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Письменный опрос на конец года
3.	Физическая подготовка	15	1	14	Тестирование в начале и на конец года
4.	Основы техники и тактики игры	34	2	32	Тест - задание в середине и на конец года
5.	Методика обучения	7	3	4	Опрос уч-ся
6.	Судейство соревнований	2	1	1	Контроль знаний судейства
7.	Участие в соревнованиях	9	-	9	Участие в матчевых встречах
8.	Итоговое занятие	1	1	-	
9.	Итого:	72	12	60	

Учебно - тематический план
3 год обучения

Учебно-тренировочный этап

Задачи этапа:

- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос уч-ся
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Письменный опрос на конец года
3.	Физическая подготовка	11	1	10	Тестирование в начале и на конец года
4.	Основы техники и тактики игры	41	2	39	Тест- задание в середине и на конец года
5.	Методика обучения	4	2	2	Опрос уч-ся
6.	Судейство соревнований	2	1	1	Контроль знаний судейства
7.	Участие в соревнованиях	10	-	10	Участие в 2-3 матчевых встречах
8.	Итоговое занятие	1	1	-	
9.	Итого:	72	10	62	

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

2. Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена и режим дня спортсмена.

Теория: Значение режима дня в тренировке спортсмена, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

3. Физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения ударов

Практика: Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости : имитация ударов слева и справа, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет.

4. Основы техники и тактики игры.

Теория: Совершенствование изученных приемов игры.

Практика: Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами).

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

5. Методика обучения.

Теория Последовательность обучения техническим приемам : *держание ракетки, удары, подачи.*

6. Судейство соревнований.

Теория. Основные правила соревнования по настольному теннису.

7.Участие в соревнованиях. Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

8.Итоговое занятие. Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

2 год обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Развитие настольного тенниса в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

2.Теоретическая подготовка

Теория: Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

3.Физическая подготовка.

Теория: Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

4.Основы техники и тактики игры.

Теория: Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

Практические занятия. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками.

5.Методика обучения.

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки.

6.Судейство соревнований.

Теория: Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

7.Участие в соревнованиях.

Практические занятия. Внутригрупповые игры, районные соревнования.

8.Итоговое занятие.

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

3 год обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Участие российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.

2.Теоретическая подготовка

Теория: Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж, способы самомассажа. Природные факторы закаливания - солнце, воздух, вод

3.Физическая подготовка.

Теория. Занятия различными видами спорта. Строевые упражнения, изученные ранее специальные упражнения.

Практические занятия. Выполнение упражнений из других видов спорта. Специальные упражнения теннисиста. Участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

4.Основы техники и тактики игры.

Теория. Повторение пройденного материала, разбор современных тенденций в развитии игры, анализ новейших способов игры.

Практические занятия. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий, свободная игра.

5.Методика обучения.

Теория. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

6.Судейство соревнований.

Теория. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

7.Участие в соревнованиях.

Практические занятия. Проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

8.Итоговое занятие.

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников
2	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников Тестирование
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки	Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Методика обучения	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
6	Судейство соревнований	Индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия	Специальная литература, справочные материалы	Зачет, тестирование
7	Участие в соревнованиях	В парах	Практические занятия	Дидактические карточки, Плакаты видеозаписи	соревнование

8	Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод.	Видеозаписи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
---	------------------	-----------	------------------	-------------	---

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:

- гимнастические скакалки 20
- гантели 10
- теннисные ракетки 20
- теннисные мячи 20
- теннисная сетка 3
- теннисный стол 1-2

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Байгулов Ю. П., Романов А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
5. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
6. Воробьева Н.П. Спортивные игры, М., Просвещение, 1973г.
7. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
8. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
9. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
10. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
11. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
2. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
3. Байгулов Ю.П. . Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995г.
6. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000г.

Список литературы для воспитанников

1. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966
2. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.

Приложение 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Приложение 2

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Приложение 3.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (для всех возрастных групп)

Приложение 4.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Методическое обеспечение

Приложение 5.

ТАБЛИЦЫ и МЕТОДИКИ

Приложение 6.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке
Методика проведения и оценивания теоретических знаний

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько игр в одном матче?
7. Какие бывают подачи?
8. Какими бывают удары?
9. В каком году настольный теннис становится Олимпийским видом спорта?
10. Сколько подач в теннисе?

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда теннисиста?
5. Правила подачи в настольном теннисе?
6. В каком случае подача считается поданной?
7. Как ведется счет?
8. В каком случае производится переподача?
9. Какими могут быть игры в теннисе?

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?

3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит теннисная встреча?
5. Какие дополнительные правила используются в парной игре?
6. Назовите 4-х кратную олимпийскую чемпионку?
7. В каком случае работает правило активизации игры?
8. От чего зависит выбор тактики в игре?

Приложение 7

Нормативы для перехода на учебно – тренировочный этап (общефизические).

Юноши

№ п/п	Виды упражнения	Возраст	
		10-11 лет	11-12 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, сек.	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, сек.	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, сек.	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола.	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см.	154-190	191-215
8.	Бег 60 метр	10,9-10,14	10,1-9,14

Девушки

№ п/п	Виды упражнения	Возраст	
		10-11 лет	11-12
1.	Дальность отскока мяча	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, сек.	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, сек.	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, сек.	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола.	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см.	137-155	156-180
8.	Бег 60 метр.	11,45-10,55	10,5-9,9

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего этапа

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Поддача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами
6. Поддача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процесс подготовки.

Календарно-тематический план
1 год обучения
8 - 9 лет

№ п/п	Месяц (Дата)		Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Фактически			Всего	Теория	Практика
1.			Вводное занятие. Инструктаж по теме безопасности. Теоретическая подготовка	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте.	2	2	
2.			Методика обучения	Последовательность обучения техническим приемам: держание ракетки, удары, подачи.	2	2	
3.			Методика обучения	Последовательность обучения техническим приемам: удары, подачи.	2	1	1
4.			Физическая подготовка	Техника выполнения ударов.	2	2	
5.			Физическая подготовка	Имитация ударов слева и справа.	2		2
6.			Физическая подготовка	Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений	2		2
7.			Основы техники и тактики	Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2	1	1
8.			Физическая подготовка. Основы техники и тактики	Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме "треугольник". Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2		2
9.			Теоретическая подготовка. Судейство соревнований	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основные правила соревнования по настольному теннису.	2	2	
10.			Основы техники и тактики	Удар справа "топ-спин" против "подрезки"	2	1	1
11.			Методика обучения. Участие в соревнованиях	Игры на счет. Внутригрупповые игры.	2		2
12.			Основы техники и тактики	Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами).	2	1	1
13.			Основы техники и тактики	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов "восьмеркой"	2		2
14.			Участие в соревнованиях	Внутригрупповые игры.	2		2
15.			Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Игра на двух столах на счет. Внутригрупповые соревнования.	2		2
16.			Теоретическая подготовка Физическая подготовка	Значение режима дня в тренировке спортсмена, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме "треугольник"	2	1	1
17.			Основы техники и тактики	Удар справа «топ-спин» против длинной подачи .«подрезкой»	2		2
18.			Основы техники и тактики	Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2		2
19.			Основы техники и тактики	Защита "свечкой" с верхним вращением мяча.	2		2
20.			Судейство соревнований. Участие в соревнованиях	Основные правила соревнования по настольному теннису. Товарищеские встречи.	2		2
21.			Основы техники и тактики	Подачи "подрезкой" мяча вниз справа и слева различной длины.	2		2
22.			Основы техники и тактики	Подачи с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2		2
23.			Основы техники и тактики	Отражение сложных подач "накат", "подрезка"	2		2
24.			Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме "восьмерка". Товарищеские встречи.	2		2

25.		Основы техники и тактики	Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	2		2
26.		Основы техники и тактики	Отражение сложных подач “подставка”, “топ-спин”	2		2
27.		Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”. Товарищеские встречи.	2		2
28.		Основы техники и тактики	Контрудары с различными вращениями мяча.	2		2
29.		Основы техники и тактики	Удары слева и справа против “подставок”	2		2
30.		Основы техники и тактики	Сильный завершающий удар справа без вращения.	2		2
31.		Основы техники и тактики Физическая подготовка	Удары справа против “подрезка”. Игра на двух столах на счет.	2		2
32.		Основы техники и тактики	Игры (на счет – одним мячом).	2		2
33.		Основы техники и тактики. Методика обучения	Тактика одиночной игры с противниками. Игры на счет.	2	1	1
34.		Основы техники и тактики	Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Игры (на счет - двумя мячами).	2	1	1
35.		Методика обучения. Участие в соревнованиях	Игры на счет. Внутригрупповые соревнования.	2		2
36.		Участие в соревнованиях. Итоговое занятие	Внутригрупповые соревнования. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.	2	1	1
		Итого		72	16	56

Календарно-тематический план
2 год обучение
10 - 11 лет

№ п/п	Месяц (Дата)		Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Фактически			Всего	Теория	Практика
1.			Вводное занятие. Инструктаж по теме безопасности. Теоретическая подготовка	Развитие настольного тенниса в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	2	
2.			Теоретическая подготовка	Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе.	2	2	
3.			Методика обучения. Физическая подготовка	Последовательность обучения техническим приемам: держание ракетки, удары, подачи. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений.	2	1	1
4.			Методика обучения. Физическая подготовка	Последовательность обучения техническим приемам: удары. Имитация ударов слева и справа.	2	1	1
5.			Методика обучения. Судейство соревнований	Последовательность обучения техническим приемам: подачи. Основные правила соревнования по настольному теннису.	2	2	
6.			Основы техники и тактики	Подача справа и слева разученными ударами.	2		2
7.			Основы техники и тактики	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа.	2	1	1
8.			Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений. Внутригрупповые игры.	2		2
9.			Основы техники и тактики	Совершенствование подач разной длины, направлений. подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами.	2	1	1
10.			Основы техники и тактики	Удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой.	2		2
11.			Судейство соревнований. Участие в соревнованиях	Основные правила соревнования по настольному теннису. Внутригрупповые игры.	2		2
12.			Основы техники и тактики	Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.	2		2
13.			Физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений.	2		2
14.			Основы техники и тактики	Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.	2		2
15.			Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Имитация ударов слева и справа. Внутригрупповые игры.	2	1	1
16.			Основы техники и тактики	Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу.	2		2
17.			Физическая подготовка	Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений.	2		2
18.			Основы техники и тактики	Совершенствование и усложнение серии подач.	2		2
19.			Методика обучения	Игры на счет.	2		2
20.			Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Совершенствование приобретенных знаний и умений. Товарищеские встречи.	2		2
21.			Основы техники и тактики	Углубленное изучение тактических комбинаций.	2		2
22.			Физическая подготовка	Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник»	2		2

23.		Основы техники и тактики	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин»	2		2
24.		Методика обучения. Участие в соревнованиях	Игры на счет. Товарищеские встречи.	2		2
25.		Основы техники и тактики	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	2		2
26.		Основы техники и тактики	Тренировка различных финтов кистью рук.	2		2
27.		Физическая подготовка	Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка»	2		2
28.		Основы техники и тактики	Совершенствование ударов.	2		2
29.		Методика обучения. Участие в соревнованиях	Игры на счет. Товарищеские встречи.	2		2
30.		Основы техники и тактики	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей.	2		2
31.		Основы техники и тактики	Удары слева в броске по укороченному мячу.	2		2
32.		Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Игра на двух столах на счет. Внутригрупповые соревнования.	2		2
33.		Основы техники и тактики	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой»	2		2
34.		Основы техники и тактики	Парные игры с различными партнерами и противниками.	2		2
35.		Физическая подготовка. Участие в соревнованиях	Игра на двух столах на счет. Внутригрупповые соревнования.	2		2
36.		Участие в соревнованиях. Итоговое занятие	Внутригрупповые соревнования. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.	2	1	1
		Итого		72	12	60

**Календарно-тематический план
3 год обучения
11 - 12 лет**

№ п/п	Месяц (Дата)		Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Фактически			Всего	Теория	Практика
1.			Вводное занятие. Инструктаж по теме безопасности. Теоретическая подготовка	Развитие настольного тенниса в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	2	
2.			Теоретическая подготовка. Методика обучения	Спортивный массаж, способы самомассажа. Природные факторы закаливания. Значение психологических показаний для повышения спортивных результатов.	2	2	
3.			Основы техники и тактики	Повторение пройденного материала. Разбор современных тенденций в развитии игры. Анализ новейших способов игры.	2	2	
4.			Физическая подготовка. Основы техники и тактики	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	2		2
5.			Физическая подготовка Основы техники и тактики	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Совершенствование техники передвижения теннисиста.	2		2
6.			Основы техники и тактики	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры	2		2
7.			Физическая Основы техники и тактики подготовка.	Упражнения для развития силы. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		2
8.			Судейство соревнований	Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Судейство соревнований. Оформление документов.	2	1	1
9.			Методика обучения Основы техники и тактики	Значение психологических показаний для повышения спортивных результатов. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	1	1
10.			Физическая подготовка. Основы техники и тактики	Упражнения на развитие выносливости. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.	2		2
11.			Методика обучения. Основы техники и тактики	Определение ошибок в технике и тактике игры. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2		2
12.			Основы техники и тактики	Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Совершенствование ударов по теннисному мячу. Удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Парные игры.	2		2
13.			Основы техники и тактики Участие в соревнованиях	Подача мяча «мятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Внутригрупповые игры.	2		2
14.			Физическая подготовка. Основы техники и тактики	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи подготавливающие атаку.	2		2
15.			Основы техники и тактики	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2		2
16.			Участие в соревнованиях	Товарищеские встречи.	2		2
17.			Методика обучения. Основы техники и тактики	Работа над ошибками. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».	2		2
18.			Физическая подготовка Основы техники и тактики	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные	2		2

				игры.			
19.			Основы техники и тактики Участие в соревнованиях	Совершенствование подачи «восьмерка». Внутригрупповые игры.	2		2
20.			Основы техники и тактики	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2		2
21.			Основы техники и тактики	Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Совершенствование подачи в один угол стола.	2		2
22.			Физическая подготовка Основы техники и тактики	Упражнения на развитие гибкости. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	2		2
23.			Участие в соревнованиях	Внутригрупповые игры.	2		2
24.			Основы техники и тактики	Совершенствование подачи мяча в нападении и по диагонали. Парные игры.	2		2
25.			Физическая подготовка Основы техники и тактики	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2		2
26.			Основы техники и тактики	Совершенствование подачи по подставке справа. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2		2
27.			Основы техники и тактики	Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2		2
28.			Физическая подготовка. Основы техники и тактики	Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник». Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	2		2
29.			Основы техники и тактики	Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Подачи, подготавливающие атаку.	2		2
30.			Физическая подготовка. Основы техники и тактики	Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2		2
31.			Основы техники и тактики	Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2		2
32.			Основы техники и тактики. Участие в соревнованиях	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Товарищеские встречи.	2		2
33.			Физическая подготовка. Основы техники и тактики	Занятие различными видами спорта. Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	1	1
34.			Основы техники и тактики	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2		2
35.			Участие в соревнованиях	Внутригрупповые соревнования.	2		2
36.			Участие в соревнованиях Итоговое занятие	Внутригрупповые соревнования. Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников.	2	1	1
			Итого		72	10	62